

Platessa gratinata

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 320Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cipollotto
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 400 g di filetti di platessa

PREPARAZIONE

- Pulire il cipollotto eliminando le radichette e lo strato più esterno. Affettarne la parte bianca.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tamponarle con carta da cucina.
- Spellare lo spicchio d'aglio.
- Mettere cipollotti, prezzemolo e aglio su un tagliere e tritare il tutto finemente con la mezzaluna.
- Mettere il trito in un piatto, unire il pangrattato, un pizzico di sale, una macinata di pepe, l'olio e mescolare.
- Sciacquare le platessa sotto acqua fresca corrente, tamponarle con carta da cucina e metterle in una teglia da forno cosparsa d'olio.
- Cospargerle con il trito di pangrattato, un filo d'olio e cuocerle per 10 minuti nel forno ventilato a 200°C. Proseguire di qualche minuto la cottura se occorresse per far rosolare in superficie.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata fresca, piselli in padella, insalata di pomodori.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Con la stessa ricetta si possono preparare anche sogliole, filetti di persico o di merluzzo.

Questo piatto si conserva per un paio di giorni in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.

